
MANAJEMEN GIZI ATLET PUSAT PENDIDIKAN LATIHAN PELAJAR SULAWESI SELATAN TAHUN 2020

Siti Safira Azzahra (Email sitisafiraazzahra1@gmail.com)
Andi Atssam Mappanyukki, S.Or., M.Kes (Email andi.atssam@unm.ac.id)
Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd (Email arimbi@unm.ac.id)

Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

Siti Safira Azzahra. 2020. Manajemen Gizi Atlet Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Sulawesi Selatan Tahun 2020 (dibimbing oleh Andi Atssam Mappanyukki dan Arimbi).

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan Bagaimana manajemen gizi atlet Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Sulawesi Selatan Tahun 2020. Populasi dan sampel adalah pengelola PPLP, Juru masak dan Atlet PPLP Sulawesi Selatan dengan teknik pengambilan sampel Purposive Sampling yaitu 39 orang. Teknik analisis data dengan analisis Analisis Deskriptif, uji normalitas, analisis hasil survei dan melakukan kategorik data dengan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS versi 20 dengan taraf signifikan 95% atau 0,05. Hasil dari penelitian manajemen gizi atlet yang terdiri dari perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi secara analitik tidak dapat disimpulkan tetapi secara angka statistik dapat disimpulkan bahwa manajemen gizi atlet dapat di katakan dalam kategori baik. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa manajemen gizi atlet Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Sulawesi Selatan Tahun 2020, baik dari segi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi belum sepenuhnya berjalan dengan baik.

Kata Kunci : manajemen, gizi atlet, pusat pendidikan latihan pelajar sulawesi selatan.

PENDAHULUAN

Dalam lingkup pembinaan olahraga, berbagai ilmu mendukung tercapainya prestasi, seperti psikologi, anatomi, fisiologi, pendidikan, kesehatan olahraga, ilmu gizi dan lainnya.

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, pemerintah mendirikan pusat pendidikan untuk mengumpulkan bibit-bibit atlet berprestasi nantinya. Adapun pusat pendidikan itu adalah Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP), Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan Sekolah Khusus Olahraga (SKO).

PPLP sebagai wadah pengembangan olahragawan pelajar, merupakan amanat Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam menciptakan bibit-bibit prestasi olahraga yang membanggakan. PPLP merupakan wahana strategis dalam pembibitan dan pemanduan bakat olahraga yang mutlak diperlukan guna memperkuat sistem olahraga nasional. Melalui PPLP dipersiapkan olahragawan-olahragawan junior yang secara fisik dan mental mampu menggantikan dan/atau meneruskan perjuangan para olahragawan senior dalam mengibarkan Sang Merah Putih pada kejuaraan internasional.

Selain di Sulawesi Selatan PPLP juga dikembangkan di 32 provinsi lainnya, yaitu : Aceh, Sumatera Utara, Riau, Kepulauan Riau, Jambi, Sumatera Barat, Sumatera Selatan, Lampung, Bengkulu, Bangka Belitung, Banten, Jawa Barat, DKI Jakarta, Jawa Tengah, Daerah Istimewah Yogyakarta, Bali, Jawa Timur, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Selatan, Kalimantan Tengah, Sulawesi Utara, Gorontalo, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tengah, Sulawesi Barat, Sulawesi Tenggara, Maluku, Maluku Utara, Papua dan Papua Barat.

PPLP Sulawesi Selatan terdiri dari 7 cabang olahraga, yaitu : Pencak Silat, Atletik, Dayung, Karate, Sepak Takraw, Tinju dan Anggar.

Adapun Prestasi yang di dapatkan dari kejurnas antar PPLP 2 tahun terakhir yaitu sebagai berikut :

Tabel 1.1
Prestasi atlet PPLP tahun
2018-2019

Cabang Olahraga	2018			2019		
	Emas	Perak	Perunggu	Emas	Perak	Perunggu
Pencak	2	0	0	1	0	0

Silat						
Atlet ik	-	-	-	0	0	2
Day ung	0	1	1	0	1	0
Kara te	1	2	2	3	4	2
Sepa k Takar aw	1	0	3	0	2	1
Tinj u	1	3	3	1	1	3
Ang gar	-	-	-	0	0	0

Sumber : Dispora 2019

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi atlet PPLP mengalami penurunan. Karena penurunan prestasi inilah sehingga peneliti mencari sebab penurunan prestasi dari segi asupan makanan/gizinya. Karena asupan makanan tak dipandang sebagai hal yang teknis, padahal pemberian asupan makanan yang tepat dan baik secara kualitas maupun kuantitas dapat menghasilkan kondisi fisik serta performa atlet yang maksimal.

Arimbi, dkk (2018) menjelaskan bahwa nutrisi yang tetap merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding. Selain itu nutrisi ini dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh,

untuk penyediaan energi tubuh pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan (training), bertanding dan saat pemulihan, baik setelah latihan maupun setelah bertanding. Nutrisi juga dibutuhkan untuk memperbaiki atau mengganti sel tubuh yang rusak.

Gizi dalam olahraga tidak boleh menjadi bagian yang dipisahkan dalam mendukung performa atlet saat latihan maupun bertanding. Gizi harus menjadi bagian yang tidak terpisahkan karena gizi yang baik akan membuat tubuh mampu melakukan aktivitas yang baik pula karena tersedianya energi untuk mendukung gerakan tersebut. Selanjutnya gizi yang baik akan membuat energi tersedia sebagai sumber bahan bakar dalam melakukan berbagai gerakan olahraga.

Gizi memegang peranan yang sangat penting bagi atlet dalam mencapai performa terbaiknya. Oleh karena itu perlu upaya untuk menjaga kebugaran atlet dengan pemenuhan gizi terbaik saat latihan.

Kekurangan asupan nutrisi dapat mengganggu kesehatan, *mood*, dan proses latihan atlet itu sendiri. Akhirnya performa atlet menurun sehingga mempengaruhi prestasinya. Penyebab dari itu semua

adalah karena kurang disiplinnya atlet dalam mengatur jam makan, jenis makanan yang disediakan tidak sesuai dengan selera atlet, serta kurang terkontrolnya jam istirahat atlet sehingga dampak yang ditimbulkan adalah perubahan suasana hati/*mood* sebelum dan pada saat proses latihan, letih dan lesu. Oleh karena itu perlu manajemen atau pengaturan gizi atlet yang lebih baik, karena manajemen yang lebih baik maka akan meningkatkan performa atlet pada saat latihan dan bertanding.

KAJIAN TEORI

Definisi Manajemen dan Fungsinya

Manajemen menurut G.R. Terry (2010) mengemukakan bahwa “Manajemen merupakan suatu proses khas yang terdiri atas tindakan-tindakan perencanaan, Pengorganisasian, penggerakan/pelaksanaan, dan pengendalian untuk menentukan serta mencapai tujuan melalui pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber daya lainnya”.

Adapun fungsi-fungsi manajemen yang dikemukakan oleh para ahli yang dikutip oleh Malayu S.P. Hasibuan (2012) diantaranya menurut G.R. Terry ialah “*Planning, Organizing, Actuating* dan

Controlling”. Sedangkan menurut John F. Mee ialah “*Planning, Organizing, Motivating* dan *Controlling*”. Selain itu menurut Louis A. Allen ialah “*Leading, Planning, Organizing, dan Controlling*”. Dan menurut MC. Namara ialah “*Planning, Programming, Budgeting, dan System*”.

Pendapat yang beragam mengenai fungsi manajemen di atas menunjukkan banyaknya aspek yang dikerjakan dalam manajemen. Dari pendapat di atas, terlihat adanya beberapa aspek utama, yaitu perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), pelaksanaan (*actuacting*), pengawasan (*controlling*) dan evaluasi.

Gizi

Gizi berasal dari bahasa Arab yaitu “*Ghidza*” yang berarti zat makanan, dan dalam bahasa Inggris dikenal istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.

Adapun zat-zat gizi yang menunjang prestasi atlet adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Penggolongan lain mengelompokkan menjadi zat gizi makro dan mikro.

Dalam lingkup pembinaan olahraga, gizi bersama-sama dengan aspek lainnya mendukung tercapainya prestasi sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai penunjang seperti status psikologi, anatomi tubuh atlet, fisiologi organ tubuh atlet, biomekanika yang terjadi dalam tubuh atlet, pendidikan dan latihan atlet, lingkungan social, status kesehatan dan status gizi atlet. Dengan adanya gizi yang baik, maka akan tersedia kecukupan energi untuk kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga.

Pengetahuan akan gizi tidak hanya penting bagi seorang ahli gizi namun juga bagi masyarakat luas, termasuk atlet. Oleh karena dengan memahami hubungan nutrisi, gaya hidup, self image, dan kinerja fisik. Maka akan dapat membantu proses pertumbuhan anak-anak, Pembina, pelatih olahraga masyarakat untuk dapat membantu masyarakat mencapai derajat

sehat dan bugar serta pelatih olahraga prestasi agar mampu mengoptimalkan pengembangan prestasi atletnya.

Ichsan (2018) kalori total yang dianjurkan dalam sehari berasal dari karbohidrat 55%-67% dari kebutuhan total kalori sehari, Lemak 20%-30% dari kebutuhan kalori sehari dan Protein 13-15% dari kebutuhan total kalori sehari.

Atssam, dkk (2018) mengemukakan konsumsi makanan kurang di perhatikan kadar zat-zat gizi dapat berakibat buruk bagi kesehatan dan kesegaran jasmani, sedangkan kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan dan daya pikir seseorang. Hal ini menunjukkan betapa rendahnya mutu kehidupan akibat kekurangan gizi.

a. Kebutuhan karbohidrat

Karbohidrat merupakan nutrisi sumber energi utama pada waktu melakukan olahraga berat. Jumlah karbohidrat yang diperlukan berkisar antara 55-67% dari total kalori sehari. Pemberian karbohidrat untuk atlet bertujuan untuk membentuk glikogen otot dan glikogen hati yang pada penguraianya menghasilkan energy bagi pembentukan ATP (Adenosin Tri Phosphat). Glikogen sebagai sumber utama energi pembentukan ATP terjadi

pada proses metabolisme anaerobik dan proses aerobik intensitas tinggi. Jenis makanan sumber karbohidrat antara lain : biji-bijian (beras, ketan, jagung), umbi-umbian (ubi dan singong) dan tepung-tepungan (roti, mie, pasta, macaroni, bihun).

b. Kebutuhan lemak

Lemak merupakan sumber energi kedua setelah karbohidrat. Lemak merupakan energi utama bagi atlet pada saat melakukan olahraga daya tahan (*endurance*) dalam waktu lama. Walaupun lemak merupakan sumber energi utama, tapi para atlet tidak dianjurkan untuk mengonsumsi lemak berlebihan. Karena energi lemak tidak dapat langsung dimanfaatkan untuk latihan maupun bertanding. Lemak terdapat dalam makanan asal hewan sebagai lemak hewani dan asal tumbuhan sebagai lemak nabati. Lemak hewani contohnya adalah : keju, mentega, lemak daging (sapi/kambing). Contoh lemak nabati adalah : minyak sawit, minyak kelapa, margarine, minyak kedelai, minyak kacang, dan minyak jagung.

Anjuran untuk seorang atlet dalam konsumsi lemak yaitu 20-30% total kalori. Untuk memelihara keseimbangan

fungsinya, tubuh memerlukan lemak 0,5 hingga 1 gram/kg BB/hari.

c. Kebutuhan protein

Protein merupakan zat gizi yang fungsi utamanya sebagai zat pembangun dan pengganti jaringan yang rusak, sebagai pembentuk hormon dan pembentuk enzim dan yang kemudian juga terlibat dalam berbagai proses metabolisme. Protein yang dikonsumsi setiap hari akan dicerna dan dipecah dan sebagai hasil akhirnya adalah asam amino. Protein bagi atlet yang masih remaja sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan pembentukan tubuh guna mencapai tinggi badan yang optimal. Atlet sangat dianjurkan untuk mengonsumsi sumber protein yang berasal dari hewani dan nabati. Protein asal hewani seperti daging (dianjurkan daging yang tidak berlemak, ayam, ikan, telur dan susu. Sumber protein nabati yang dianjurkan adalah tahu, tempe dan kacang-kacangan (kacang tanah, kedelai, dan kacang hijau). Kebutuhan protein yang dianjurkan 13-15% dari total kalori.

d. Kebutuhan vitamin dan mineral

Kebutuhan vitamin dan mineral akan meningkat sejalan dengan tingkat aktivitas. Atlet yang melakukan olahraga berat akan memerlukan vitamin dan

mineral yang lebih banyak. Kebutuhan vitamin beraneka ragam tergantung pada fungsinya. Kecukupan vitamin dan mineral dari bahan alami sering sulit dipenuhi pada anak-anak dan atlet karena pada umumnya tidak mudah mengonsumsi sayuran dan buah dalam jumlah besar, sehingga diperlukan suplemen vitamin dan mineral.

e. Kebutuhan air

Secara normal kebutuhan air orang dewasa yang beraktivitas fisik normal, membutuhkan air sebanyak 1500-2000 ml atau kira-kira setara 8-10 gelas setiap hari. Kebutuhan air diperoleh dari minum air, dari makanan, dan dari cairan hasil metabolisme. Kebutuhan air/cairan pada waktu melakukan kegiatan olahraga, sangat bergantung pada intensitas latihan, lama latihan dan kondisi lingkungan tempat kegiatan olahraga (panas, sangat panas) dilakukan.

Upaya untuk memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi terutama olahragawan perlu diperhatikan besar aktivitas dan waktu untuk masing-masing cabang olahraga. Pemberian makanan yang tepat dilihat dari segi kuantitas dan kualitas dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal, serta memberikan energi yang cukup bagi atlet selama menjalankan kegiatannya. Pada

umumnya, atlet memerlukan makanan lebih banyak daripada yang bukan atlet, karena atlet melakukan kegiatan fisik yang jauh lebih besar. Sehingga kebutuhan energinya juga bertambah. Seorang atlet sebaiknya mengetahui berapa kebutuhan zat-zat gizi dalam sehari untuk dapat menjamin konsumsi yang mencukupi. Selain itu, kebutuhan gizi para atlet dengan cabang olahraga yang berbeda juga harus diperhatikan mengingat tiap cabang olahraga memiliki tuntutan aktivitas fisik yang berbeda-beda.

PPLP

PPLP atau Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar merupakan sekolah pembibitan olahraga nasional, yang digunakan untuk mencari dan membina bakat olahraga pada usia sekolah. Setiap tahunnya diadakan kejuaraan nasional antar PPLP yang diselenggarakan Kementerian Pemuda dan Olahraga. Kegiatan ini adalah bagian dari sistem kompetisi olahraga pelajar secara nasional yang berjenjang dan berkelanjutan. Tujuan dari kejuaraan nasional antar PPLP adalah sebagai puncak pembinaan prestasi olahraga pelajar dan evaluasi terhadap perolehan medali yang disumbangkan pada

kejuaraan-kejuaraan baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional.

PPLP sebagai wadah pengembangan olahragawan pelajar, merupakan amanat Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam menciptakan bibit-bibit prestasi olahraga yang membanggakan. PPLP merupakan wahana strategis dalam pembibitan dan pemanduan bakat olahraga yang mutlak diperlukan guna memperkokoh sistem olahraga nasional.

METODE

Metodologi penelitian adalah cara terstruktur atau sistematis yang digunakan oleh para peneliti dengan tujuan mendapatkan jawaban yang tepat atas apa yang menjadi pertanyaan pada objek penelitian. Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik menggunakan analisis distribusi frekuensi yaitu menyimpulkan berdasarkan hasil rata-rata. Definisi operasional variabel pada manajemen gizi adalah suatu proses/upaya yang meliputi beberapa unsur manajemen yaitu perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi, yang dinilai

melalui instrumen angket dengan pernyataan positif dan pernyataan negatif.

Sugiyono (2000) mengemukakan bahwa; “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet PPLP di Asrama PPLP Sulawesi Selatan yang berjumlah 62 orang, 6 orang juru masak dan 15 orang Pengelola PPLP.

Sugiyono (2005) mengatakan bahwa: “sampel adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sedangkan Sumantri dan Sambas Ali Muhidin (2006:63) mengatakan bahwa: “ sampel adalah bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya”.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Sugiyono (2001) menyatakan bahwa sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Margono(2004), pemilihan sekelompok subjek dalam purposive sampling , didasarkan atas ciri-

ciri tertentu yang di pandang mempunyai kaitan erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 39 orang, yaitu: 2 orang pengelola PPLP, 2 orang juru masak, dan 35 orang atlet.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen jenis angket. Variabel dalam penelitian ini adalah manajemen gizi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara, kuesioner dan dokumentasi. Dalam penelitian ini terlebih dahulu dilakukan tabulasi data dalam bentuk tabel, selanjutnya melakukan analisis karakteristik responden/Analisis Deskriptif, setelah itu uji normalitas data di lanjutkan dengan analisis hasil survei dan melakukan kategorik data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis data penelitian diolah menggunakan SPSS versi 20 untuk mengetahui karakteristik responden, uji normalitas dan analisis hasil *survey*.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah adalah

diklasifikasikan berdasarkan jenis kelamin, pekerjaan dan umur/usia.

a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin adalah frekuensi terdiri dari 19 orang laki-laki dan 20 orang perempuan dengan total frekuensi berjumlah 39 orang, percent untuk jenis kelamin laki-laki adalah 48.7% dan untuk jenis kelamin perempuan adalah 51.3% , dan valid percent untuk jenis kelamin laki-laki adalah 48.7% dan untuk perempuan adalah 51.3%.

b. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan adalah frekuensi terdiri dari 2 orang pengelola, 2 orang juru masak dan 35 orang atlet dengan total frekuensi 39 orang, percent untuk pengelola adalah 5.1% , juru masak 5.1% dan atlet 89.7% dengan total percent adalah 100% , dan valid percent untuk pengelola adalah 5.1% , untuk juru masak adalah 5.1% dan untuk atlet adalah 89.7% dengan total valid percent adalah 100%.

c. Karakteristik responden berdasarkan umur dengan jumlah responden (N) adalah 39 orang ,

minimum umur 13 tahun, maximum umur 57 tahun, standar deviasi 9.832 dan jumlah rata-rata umur responden adalah (mean) 19.44 tahun.

2. Uji Normalitas

Test Normalitas untuk data skor total dengan pendekatan analitik. Karena jumlah sampel 39 (< 50), maka uji yang dibaca adalah safiro wilk dengan melihat nilai sig : 0.253, dan tes normalitas untuk data perencanaan dengan nilai signifikan 0.761, nilai sig > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal. Karena datanya normal maka deskripsinya adalah mean dan standar Deviasi. Kemudian untuk tes normalitas data untuk pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi tidak berdistribusi normal karena nilai signifikannya < 0.05 , oleh karena itu maka pengkategorian menggunakan median.

3. Analisis Hasil *Survey*

a. Perencanaan

Dari 39 responden terdapat 20 orang yang mengatakan perencanaan manajemen gizi atlet pusat pendidikan pendidikan latihan pelajar Sulawesi Selatan tahun 2020 sudah terencana

dengan baik dan 19 orang mengatakan perencanaan manajemen gizi atlet pusat pendidikan pendidikan latihan pelajar Sulawesi Selatan tahun 2020 masih kurang terencana dengan baik, atau bisa di simpulkan dari 100% responden ada 51.3% yang mengatakan baik dan 48.7% yang mengatakan kurang.

b. Pengorganisasian

Dari 39 responden terdapat 21 orang yang mengatakan pengorganisasian manajemen gizi atlet pusat pendidikan pendidikan latihan pelajar Sulawesi Selatan tahun 2020 sudah tersusun dengan baik sesuai dengan kapabilitasnya dan 18 orang mengatakan pengorganisasian manajemen gizi atlet pusat pendidikan pendidikan latihan pelajar Sulawesi Selatan tahun 2020 masih kurang tersusun, atau bisa di simpulkan dari 100% responden ada 53.8% yang mengatakan baik dan 46.2% yang mengatakan kurang.

c. Pelaksanaan

Dari 39 responden terdapat 22 orang yang mengatakan pelaksanaan manajemen gizi atlet pusat pendidikan pendidikan latihan pelajar Sulawesi Selatan tahun 2020 sudah berjalan dengan baik dan 17 orang mengatakan pelaksanaan manajemen gizi atlet pusat pendidikan pendidikan latihan pelajar Sulawesi

Selatan tahun 2020 masih kurang, atau bisa di simpulkan dari 100% responden ada 56.4% yang mengatakan baik dan 43.6% yang mengatakan kurang.

d. Pengawasan

Dari 39 responden terdapat 21 orang yang mengatakan pengawasan manajemen gizi atlet pusat pendidikan pendidikan latihan pelajar Sulawesi Selatan tahun 2020 sudah diawasi dengan baik dan 18 orang mengatakan pengawasan manajemen gizi atlet pusat pendidikan pendidikan latihan pelajar Sulawesi Selatan tahun 2020 masih kurang dalam pengawasan, atau bisa di simpulkan dari 100% responden ada 53.8% yang mengatakan baik dan 46.2% yang mengatakan kurang.

e. Evaluasi

Dari 39 responden terdapat 23 orang yang mengatakan evaluasi manajemen gizi atlet pusat pendidikan pendidikan latihan pelajar Sulawesi Selatan tahun 2020 sudah baik sesuai dengan kebutuhan dan keinginan atlet dan 16 orang mengatakan evaluasi manajemen gizi atlet pusat pendidikan pendidikan latihan pelajar Sulawesi Selatan tahun 2020 masih kurang untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan

atlet, atau bisa di simpulkan dari 100% responden ada 59% yang mengatakan baik dan 41% yang mengatakan kurang.

Berdasarkan rangkuman data manajemen gizi atlet yang terdiri dari perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi secara analitik tidak dapat disimpulkan tetapi secara angka statistik dapat disimpulkan bahwa manajemen gizi atlet dapat di katakan dalam kategori baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dari penelitian ini, maka kesimpulan dalam penelitian ini bahwa manajemen gizi atlet Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Sulawesi Selatan Tahun 2020, baik dari segi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi belum sepenuhnya berjalan dengan baik.

Saran

Terhadap pengelola PPLP agar mempertimbangkan kecukupan nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Untuk penyelenggaraan makanan atlet juga memperhatikan unsur etis dan variasi menu makanan. Bagi atlet PPLP untuk

lebih memperhatikan makanan yang di konsumsi agar memenuhi prinsip gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Erwin Ridwan. 2015. Pengaruh Pemberian Minuman Berkafein Terhadap Daya Tahan Pada Atlet Sepakbola Ujung Loe FC [Skripsi]. Makassar(ID): Universitas Negeri Makassar
- Arifuddin, Rahyuddin dan Badrullah. 2017. *“Metode Penelitian : Penuntun Praktis Bagi Siswa dan Mahasiswa”*. Makassar: Penerbit KretaKupa
- Arimbi, Abdul Rahman dan Saharullah. 2018. Pengaturan Nutrisi Tepat Bagi Atlet. Prosding Seminar Nasional Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar. 442-444
- Aschari Senjahari Rawe. 2018. Analisis Manajemen Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Di Kabupaten Ende. Journal Of Physical Education, Sport and Recreation Universitas Flores. 1(2):1-16
- Atikah Proverawati dan Erna Kusuma Wati. 2017. *“Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan”*. Yogyakarta: Muha Medika
- Bahrul Bahar, Ichsani Basith, dan Andi Atssam Mappanyukki. 2018. Hubungan Status Gizi Dengan Daya Tahan Tubuh Pada Club Futsal DPC Bontocani. Universitas Negeri Makassar. 1-12
- Candra Wijaya dan Muhammad Rifa’i. 2016. *“Dasar-Dasar Manajemen : Mengoptimalkan Pengelolaan Organisasi Secara Efektif dan Efisien”*. Medan: Perdana Publishing. (Online), (<http://repository.uinsu.ac.id/2836/1/Dasar-Dasar%20Manajemen.pdf>, di akses Agustus 2019)
- Creswell, John.W. (2009). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Firiani Amir. 2017. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Kedepan Terhadap Mendayung 2000 Meter Atlet Rowing Sulawesi Selatan [Skripsi]. Makassar(ID): Universitas Negeri Makassar

- Harsuki. 2012. *“Pengantar Manajemen Olahraga”*. Depok: PT.RajaGrafindo Persada
- Mirza Hapsari Sakti. 2017. Efektivitas Penatalaksanaan Gizi Pada Atlet Terhadap Perbaikan Status Gizi Sebagai Penunjang Performa (Kajian Pada Atlet Sepakbola Remaja). Universitas Gadjah Mada
- Ni Luh Kadek Alit Arsani, Ni Nyoman Mestri Agustini dan I Nyoman Sudarmada. 2014. *Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng. Jurnal Sains dan Teknologi Universitas Pendidikan Ganesha*. 3(1):275-287. (Online)
(<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JST/article/view/2906>, di akses Juli 2019)
- Noor Akhmad, Ali Muhaimin p, dan Muhammad Yusuf. 2017. Manajemen Pembinaan PPLP Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. 3(1):110-112 (Online)
(<http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/IJME/article/view/28>, di Akses Juli 2019)
- Nur Ichsan Halim. 2018. *“Gizi Olahraga”*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Rizki Muliawardani dan Ahmad Ahid Mudayana. 2016. Analisis Manajemen Pelayanan Gizi Di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Grhasia Daerah Istimewa Yogyakarta. *Kesmas Universitas Ahmad Dahlan*. 10(1):25-34
- Silmy Zakiyati S, Ai Nurhayati, dan Cica Yulia. 2015. Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga Pada Pemilihan Makanan Atlet Dayung Universitas Pendidikan Indonesia. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner Universitas Pendidikan Indonesia*. 4(1):84-91
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Syafrizar dan Wilda Welis. 2009. *“Gizi Olahraga”*. Malang: Penerbit Wineka Media. (Online),

(<http://repository.unp.ac.id/488/1/BUKU%20GIZI%20OLAHRAGA%20OK.pdf>, di
Akses Juli 2019)

Tim Penyusun. 2014. Data dan Informasi
PPLP 2014 Prestasi dan Cabang
Olahraga Unggulan”. Kementerian
Pemuda dan Olahraga Republik
Indonesia